

Тема: Виды здоровьесберегающих педагогических технологий и особенности методики проведения.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии» – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения, профессиональной компетенции педагогов, а также показаний заболеваемости детей.

Главным критерием результативности здоровьесберегающих педагогических технологий мы считаем их влияние на развитие ребенка, увеличение резервов его здоровья и, как частный вариант, готовность ребенка легко адаптироваться к школьным нагрузкам.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Некоторые методики оздоровления долгие годы использовались сугубо в коррекционных целях и предназначались для детей образовательных учреждений «специального образования» компенсирующего вида. В последнее время большинство методик используется в обычных образовательных учреждениях для обычных детей в профилактических либо оздоровительных целях.

Все здоровьесберегающие педагогические технологии условно можно разделить на три категории:

***Технологии сохранения и стимулирования здоровья,**

***Технологии обучения здоровому образу жизни,**

***Коррекционные технологии.**

Каждую из них мы подробно разберем на наших занятиях.

Если в прошлом, двадцатом веке основные надежды по сохранению здоровья связывались с деятельностью медицинского персонала и выполнением требований санитарных правил и норм (СанПин), то в разработке новой стратегии здоровья

идет смещение акцента с лечебной медицины на педагогические методы сохранения здоровья детей.

Стало очевидно, что сложная проблема обеспечения здоровья подрастающего поколения не может быть решена в системе образования ни только медицинскими, ни только педагогическими или психологическими средствами. Не случайно в 80-е годы двадцатого столетия возникла потребность в создании новой науки – валеологии.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность учебно-воспитательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ, если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку, будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Название технологии	Определение	Особенности методики проведения	Возрастная категория
Физкультурная минутка	Динамическая пауза для профилактики переутомления на занятиях интеллектуального цикла.	В зависимости от вида занятия может включать в себя элементы гимнастики для глаз дыхательной гимнастики и т. п. Проводится во время занятий по мере утомляемости детей. Продолжительность – 2-3 мин.	Все группы
Подвижные и спортивные игры	Это игры с правилами, где используются естественные движения и достижение цели не требует высоких физических и психических напряжений. Спортивные игры – игры, по которым проводятся соревнования.	Подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем проведения. В ДОУ используются элементы спортивных игр.	Все группы Со ст.гр.
Пальчиковая гимнастика	Тренировка тонких движений пальцев и кисти рук.	Проводится в любое удобное время. Рекомендуется всем детям, но особенно с речевыми проблемами.	Все группы
Артикуляционная гимнастика	Упражнения для формирования правильного произношения: выработки полноценных движений губ, языка, челюсти.	Рекомендуется проводить с детьми, начиная с 3-х лет. Результативна только при качественном ее выполнении.	С 3-х лет.
Бодрящая гимнастика	Переход от сна к бодрствованию через движения. Поднятие настроения и мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.	Формы проведения: на кроватках, обширное умывание, ходьба по ребристым дощечкам, легкий бег из спальни в группу с разной температурой в помещениях и др. Длительность – 5-10 мин.	Все группы

Гимнастика для глаз	Упражнения для снятия глазного напряжения.	Ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал и показ педагога	Со 2 мл гр
Дыхательная гимнастика	Специальные упражнения, позволяющие очистить слизистую оболочку дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребенка.	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. Проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Все группы
Стретчинг	Специально разработанная система упражнений, направленная на совершенствование гибкости и подвижности в суставах и на укрепление этих суставов.	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы. Проводится не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю. Проводит руководитель физ. Воспитания.	Со ср. гр.
Ритмопластика	Система физических упражнений, выполняемых под музыку., способствует развитию у детей мышечной свободы, выразительности, красоты, грациозности, ритмичности движений, музыкальности, чувство ритма и пластику.	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка. Проводится не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи. 2 раза в неделю по 30 мин. Проводит руководитель физ. воспитания, муз работник, хореограф.	Со ср.гр.
Релаксация	Система расслабляющих упражнений, направленная на восстановление между процессами равновесия возбуждения и торможения и снижение двигательного	В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки	Все группы

	беспокойства (дыхание, мышечное расслабление)	природы. Проводит воспитатель, руководитель физо или психолог.,	
Технологии эстетической направленности	Эмоциональное благополучие ребенка	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса.	Все группы
Гимнастика ортопедическая	Система упражнений, направленная на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Все группы
Гимнастика корригирующая	Система индивидуальных заданий, направленных на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц.	Знание индивидуальных особенностей детей и методики обучения соответствующих движений.	Все группы

Технологии обучения здорового образа жизни

Название технологии	Определение	Особенности методики проведения	Возрастная категория
Физкультурное занятие	Организованная форма обучения. 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз на прогулке. 1 мл.гр. – 10 мин. в группе, 2 мл.- 15-20 мин., ср.гр. – 20-25 мин., ст. возраст – 25 – 30 мин.	Занятия проводятся в соответствии с требованиями программы. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.	Все группы

Занятия из серии «Здоровье»	Занятия по ознакомлению детей со своим организмом, создание предпосылок к заботе о собственном здоровье. Проводится 1 раз в неделю по 30 мин.	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития. С.Я Козлова Программа социального развития ребенка «Я – Человек», раздел – «Что я знаю о себе».	Со ст. гр.
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.	Со ст. гр.
Точечный массаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время.	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР - органов. Используется наглядный материал.	Со ст. гр.
Коммуникативные игры.	1-2 раза в неделю по 30 мин. Игры направленные на развитие коммуникативных навыков детей.	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Со ст. гр.
Проблемно-игровые игротренинги и игротерапия.	Тренинг творческой психотехники. (ТТП). Система игровых упражнений, которые тренируют способность быстро и активно концентрировать слуховое внимание и память, осязание, зрительное внимание и	Занятие может быть организовано не заметно от ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. Количество детей на занятии – не более 10. См. А. Г. Назарова «Иготренинг».	Все гр.

	<p>память, воображение и творческую фантазию. В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от поставленных задач.</p>		
<p>Биологическая обратная связь. (БОС).</p>	<p>От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 минут в специальном помещении.</p>	<p>Необходимо соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуется специальная методика для дошкольников.</p>	<p>Со ст. гр.</p>
<p>Утренняя гимнастика</p>	<p>Рассматривается как важный элемент двигательного режима, средства для поднятия эмоционального тонуса детей. Обеспечивает полную раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние. В ней сосредоточен комплекс взаимодействий на разностороннее развитие детей: движение, музыка, ритм, эстетика окружающих пособий, общение, игра.</p>	<p>Формы проведения: подвижные игры, полоса препятствий, ритмическая гимнастика, традиционная, с предметами, сюжетная.</p>	<p>Все возр. группы</p>

Коррекционные технологии

Название технологии	Определение	Особенности методики проведения	Возрастная категория
Арттерапия	Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин.	Занятия проводятся по подгруппам (10 – 13 человек), программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий.	Со ср. гр.
Технология музыкального воздействия.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы: либо отдельные занятия. 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Создание такого музыкального сопровождения, которое наиболее эффективно способствовало бы коррекции психофизического статуса детей, имеющих те или иные проблемы в развитии, в процессе их двигательной-игровой деятельности.	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Все гр.
Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин.	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.	Со ст. гр.

Технологии воздействия цветом	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач.	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров групп, ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.	Все гр.
Технологии коррекции поведения.	<p>Сеансами по 10 – 12 занятий по 25 - 30 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игры с правилами • Игры – соревнования • Раскрепощающие психотехнические игры (спец. игровые упражнения, в которых содержится явная или скрытая формула поведения) • Психотехнические освобождающие игры (направленные на ослабление внутренней агрессии, приобретение эмоц. и поведенческой стабильности) • Режиссерские игры (где ребенок самостоятельно распределяет все роли между игрушками) <p>Народные игры (обаяние игровых персонажей)</p>	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6 - 8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий.	Со ст. гр.
Психогимнастика	1 - 2 раза в неделю по 25-30 мин.	Занятия проводятся по специальным методикам.	Со ст. гр.
Фонетическая ритмика	2 раза в неделю, не раньше, чем через 30 минут после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст – 15 минут, старший возраст - 30 минут.	Занятия рекомендованы детям проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетически грамотная речь без движений.	Со вт. мл. гр.

